

# 【子宝アドバイス(男性編)】

WHO(世界保健機関)より、全ての不妊の原因の内、男性側に問題がある場合が24%、両方に問題がある場合も24%というデータが発表されました。

実に約半数の48%の「不妊」に男性が関与しているそうです。

無精子症、精子減少症、精子死滅症(運動障害)など、その要因は様々です。

## 1. 正常精子

正常精液所見(WHO1992年)

精液量 2ml以上

精子濃度 1ml中に2000万個以上

運動率 前進運動精子50%以上または、  
高速直進運動精子25%以上

正常形態精子 30%以上

生存率 75%以上

白血球 1ml中に100万個未満

## 2. 無精子症

①閉塞性無精子症 精子の輸送経路に問題

原因:逆行性射精(弁の異常により射精時の精子が膀胱に流れる)

ヘルニア(脱腸)手術の後遺症、感染による精管の詰まり、先天的異常

治療:精路の修復

②特発性無精子症 精巣で精子が作られない

原因:不明(環境ホルモン、化学物質?)、停留精巣(体内に睾丸が留まる)

治療:困難

## 3. 精子減少症

原因:先天性、感染症、高熱・低温環境、重金属中毒、精巣静脈瘤(静脈瘤による血液循環不良)、薬剤(ホルモン、ステロイド等)、不明(環境ホルモン、化学物質?)

治療:ホルモン剤、非ホルモン剤、精子活性化剤

## 【男性の日常生活でのアドバイス・注意点】

①下着はブリーフをトランクスに替えて

(ブリーフやボクサーパンツではなく、通気性の良いトランクスが良い)

②日常の緊張は、睾丸が身体にくっつく為に精巣の温度が上がり良くない

③タバコを減らし出来れば禁煙したほうが良い

④下痢・軟便を改善する

(東洋医学では下痢は“気、が流れ精を失うので、男性不妊の原因のひとつとされています)

⑤コンビニ弁当を避ける

(食品添加物の摂取は、なるべく避けて下さい。コンビニ弁当に保存料として添加されているポリリン酸は、男性ホルモンを抑制する働きがあります。育毛剤に配合されています。)

⑥メタボ体質の改善

(精子を産生するエネルギーを抑制します。血流も悪くなります。缶コーヒーやペットボトル入りのお茶を避ける。食品添加物と過剰な糖分の摂取は避けましょう)

※精子減少などの改善と運動量の向上を考えながら、男性も一緒に取り組みましょう！

